



Séance d'entraînement



Équipe: Pleine glace

Séance No.: _____

Date : Octobre

Heure: _____

Duré: 50 min

Version No.: _____

Préparé par: Thierry

Objectifs / instructions:

Exercice no.: 1 Durée : 10 minutes De : _____ À : _____

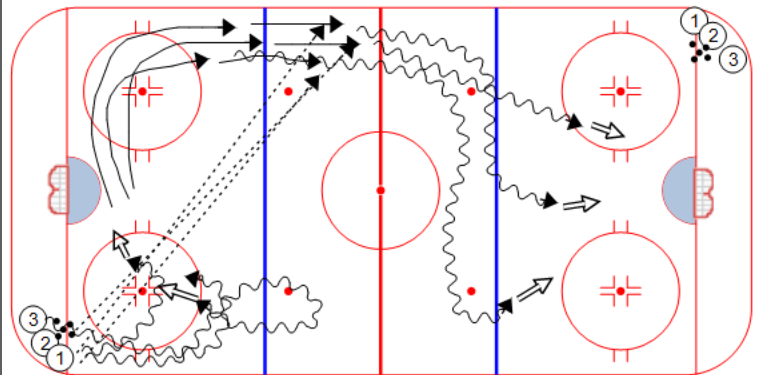
Titre : Long pass warm up Catégorie #1 : Activation Catégorie #2 : Shot - long pass

Description

① patine au point et va tirer. Ensuite va sur la bande recevoir une longue passe dans la zone neutre. ② idem, mais au top circle. ③ patine et vire outside vers la bande et idem. Le premier va tirer direct, le 2e vire sur la bleue et rentre au centre. Le 3e vire sur la bleue et va virer au dernier point pour aller tirer.

Un côté à la fois, ou les 2 côtés en même temps!

Attention au contact dans la zone neutre!!!!



Points clés : Qualité du shot Qualité des passes Réception revers Réception dans reach

Exercice no.: 2 Durée : 12 minutes De : _____ À : _____

Titre : Overspeed 1 vs gardien 007 Catégorie #1 : Overspeed Catégorie #2 : 1 vs gardien

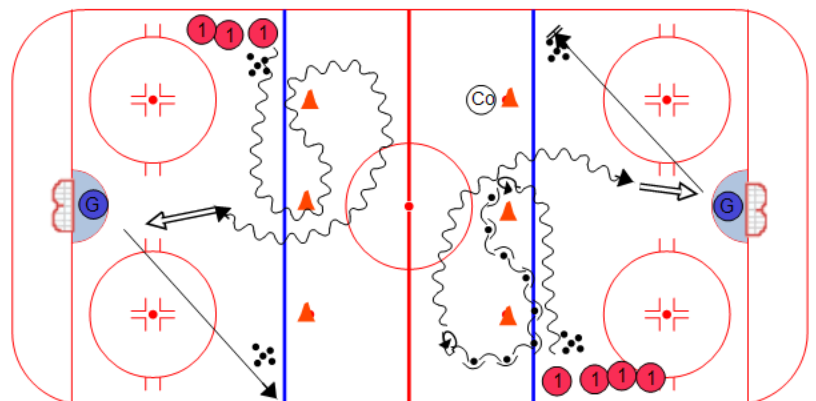
Description

2 groupes aux coins des lignes bleues opposés

Au coup de sifflet, les ① font le parcours et prennent un lancé au but en mouvement. Il doit driver le retour et s'il lance à côté du but, il doit aller toucher à la rondelle. Après le lancer il va se placer en ②.

Les ② partent au coup de sifflet ou quand ① contournent le deuxième cône.

Variante: faire le même trajet, mais en restant face à l'entraîneur. Donc demi pivot avant et arrière.



Points clés : Overspeed Lancé en mouvement Virage brusque Croisement

Exercice no. : 3

Durée : 13 minutes

De : À :

Titre : Puck protect drilldraw

Catégorie #1 Tactique Ind.

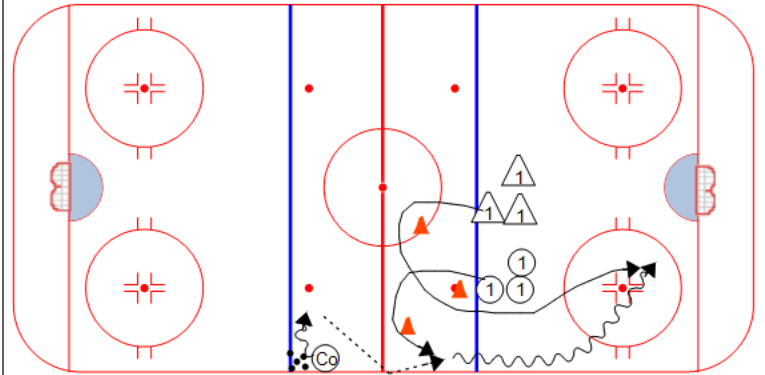
Catégorie #2 protection de rondelle

Description

Quand l'entraîneur patine, les 2 joueurs partent. Le joueur offensif va chercher le loose puck et l'autre va chercher son d-side (côté défensif) pour closer l'accès au but.

IDEM des 2 côtés ou mettre un atelier de l'autre côté. Ajuster les cônes au fur et à mesure.

Mettre de la compétition pour augmenter l'intensité durant l'exercice.



Points clés : Move feet

Prise d'info

Descendre épaule

puck au but

Exercice no. : 4

Durée : 15 minutes

De : À :

Titre : 2vs1 derrière le but (2vs2)

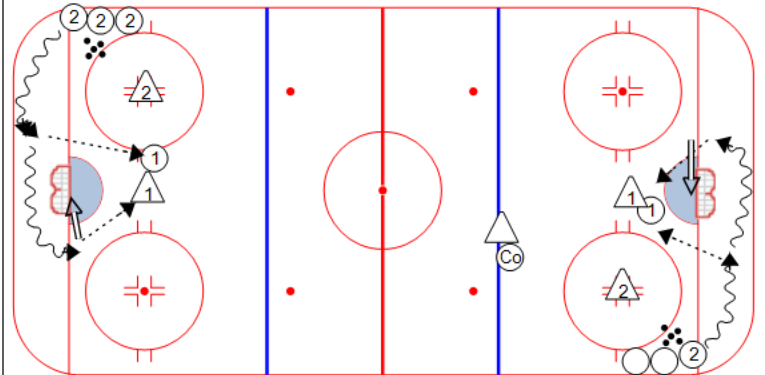
Catégorie #1 Tactique ind. défensive

Catégorie #2 block pass

Description

② patine avec une rondelle derrière le but et tente d'atteindre ① devant le but par une passe, ou il peut faire un rap around. ① marque ①, si ② prend trop de temps, ② va aller le presser.

Variante: Ajouter un 2e défenseur pour un 2 vs 2 down low.



Points clés : Marq/Démarq

Passe soulevée

Rap around

Robustesse devant le